

## おおぐち健康マイレージ実施方法【A チャレンジシートを使う】

チャレンジシートはチャレンジシート発行場所\*<sup>1</sup>で入手するか、  
ホームページよりダウンロードし、両面印刷してお使いください。



### 健康づくりにチャレンジしてポイントをためる

#### 1) チャレンジ目標を宣言する

- ・自分が取り組む健康づくりの内容を決めます。
- ・取り組んだことがないことにチャレンジしましょう！

＜チャレンジ目標の例＞

- 食 事 ・毎食両手一杯の野菜を食べる ・間食は1日1回までにする  
・1口20回以上かむ ・1日3食食べる
- 運 動 ・運動施設を利用して運動する ・1日30分ウォーキングする  
・ポールウォーキングをする ・階段を使う ・自転車通勤にする  
・毎日元気体操（ラジオ体操）をする
- その他 ・毎日体重をはかる ・たばこを吸わない ・適度な飲酒量を守る  
・遅くても24時までには寝る ・歯間ブラシやデンタルフロスを使う

#### 2) ポイントをためる

チャレンジ目標ポイントと健康ボーナスポイントを合わせて40ポイントためてください。（チャレンジ目標ポイントだけでもOK!）

- ・チャレンジ目標を実施したら「チャレンジ目標ポイント」に日付を記入します。

一日1ポイント

- ・健康ボーナスメニューに参加したら「健康ボーナスポイント」に日付を記入します。

一回あたり2ポイント

＜健康ボーナスメニュー＞

- 町や職場が実施する健診（がん検診や特定健診、歯周病予防健診など）
- 体力測定
- 健康講座（ポールウォーキングスキルアップ講習会、特定保健指導など）
- イベント（健康まつりなど）

★チャレンジ宣言をした日以降の受診分が有効です。

★町が実施する健診やイベント等の日程は、広報及びホームページでご確認ください。

## 優待カード「まいか」をもらう



チャレンジ目標ポイントと健康ボーナスポイントを合わせて**40ポイント**たまったら、「チャレンジシート」をまいか発行場所\*<sup>1</sup>に提出し「あいち健康づくり応援カード！MyCa(まいか)」と交換します。\*まいかの交換は一年間に1回です。

## 協力店で使う

愛知県内の協力店で「まいか」を提示すると、お得なサービスが受けられます。※「まいか」の有効期限は、発行日から**1年間**です。

このステッカーのお店で使えます！



### \*<sup>1</sup>【チャレンジシート・「まいか」発行場所】

1. 月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分（祝日を除く）  
健康生きがい課（健康文化センター1階）  
戸籍保険課（大口町役場1階）
2. 水曜日から日曜日の午前8時30分から午後5時15分（祝日を除く）  
生涯学習課（中央公民館）